

Щи св капуста		Капуста свеж	250	4,5	-	14,8	70	0,17 5	125	-	0,05	120	77	40	2,5
к/б сметана	300/20	Масло сливочное	6	0,02 5	3,9	0,04	33	0,00 5	-	0,02	0,02	1,1	0,95	0,13	0,95
Щюв с курой	250	Мясо морковь	30 20	5,5 0,26	3,6 -	- 1,22	94,5 11	0,15 0,02 5	- 0,25 -	- -	0,3	2,8 23	59,4 13,5	9,2 12,3	0,78 0,06
		Дук	15	0,23	-	1,7	6,4	0,00 75	0,2	-	-	4,2	8,6	2	0,2
Хлеб пшеничный	50	Сметана	20	0,24	0,725	12,5	29	0,32	0,12 5	0,00 1	0,00 1	22,5	15,5	2,3	0,02 5
Хлеб ржаной	100	Картофель	50	1	0,05	9,85	42,5	0,34	10	-	0,01	5	29	11,5	0,45
компот	200	Томат паста Мясо кур Масло сливочное	60 100 15	2 20,8 0,06	- 8,8 11,75	6,8 0,6 0,075	34 165 109,7	0,06 0,21 0,01 5	25 -	- 0,07 0,07	1,0 -	11 20	38 298	- 32	1,2 3
		Дук	15	0,23	-	1,7	6,4	0,0 075	0,2	-	-	4,2	8,6	2	0,2
		Морковь	20	0,26	-	1,22	11	0,02 5	0,25	-	0,3	23	13,5	12,3	0,06
		рис	15	0,14	0,12	25,76	107,6	0,03	-	-	-	5,8	32,3	7	0,6
		Хлеб пшеничный	50	4,05	0,6	23,3	110	0,21 5	-	-	-	16	64	16,5	1,2
		Хлеб ржаной	100	4,7	0,7	49,8	214	0,13	-	-	-	21	87	19	2
		сухофрукты	20	0,26	-	12,42	51,8	0,15	-	-	-	80	129	15	3
		сахар	20	-	-	19,9	79,8	-	-	-	-	1	-	-	0,15
				48,8	30,9	189,7	890,8	2,13	168, 1	0,2	1,6	365	765	188	16,9

16-30

Полдник

Кефир	200	кефир	200	5,8	7	9,6	108	0,06	2	0,04	0,02	242	182	28	0,2
Хлеб пшеничный	50	булка	50	4,05	0,6	23,3	110	0,21 5	-	-	-	16	64	16,5	1,2
Печенье	50	печенье	50	3,52	5	38,1	203	0,12	-	-	-	10	41,5	15	0,75
				13,56	13,6	71	624	0,39 5	2	0,04	0,02	268	287, 5	59,5	2,15

19-00

Ужин

Салат из капусты с р.м.	100	Капуста	120	2	-	5,9	30	0,13	55	-	0,02	52,8	34,1	17,6	1,1
Рыбная котлета	100	Масло раст.	5	-	4,995	-	44,95	-	-	-	-	-	-	-	-

[illegible]

2 день, 1 неделя (вторник)

Меню	Раскладка			Подсчет калорийности			Витамины					Минеральные вещества			
	Выход	Набор продуктов	Брутто	Б	Ж	У	Калл	В	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
8-00															
				Завтрак											
Каши вязкая пшено	200	Масло сливочное	10	0,04	7,85	0,05	73,4	0,01	-	0,05	0,03	2,2	1,9	0,3	0,02
Молочная с маслом	50 10	Крупа пшено	45	5	1,4	34	165	0,32	-	-	0,07	13	115	49	3,2
Хлеб пшеничный с маслом сыр	16														
какао с молоком	200	Молоко	100	2,8	3,2	4,7	58	0,26	1	0,02	0,01	121	91	14	0,1
		Сахар	10	-	-	9,95	39,9	-	-	-	-	0,5	-	-	0,075
		Масло сливочное	10	0,04	7,85	0,05	73,4	0,01	-	0,05	0,03	2,2	1,9	0,3	0,02
		Сахар	20	-	-	19,9	79,9	-	-	-	-	1	-	-	0,13
		Хлеб пшеничный	50	4,05	0,6	23,3	110	0,21	-	-	-	16	64	16,5	1,2
		Молоко	150	4,35	5,25	7,2	81	0,04	1,5	0,01	0,01	181	136	21	0,15
		какао	4	24,2	17	27,9	356	0,01				18	234	-	
		сыр	18	5,86	7,53		95	0,1	0,6	0,05	0,4	190	106	-	-
				38,5	29,9	135,6	890	0,8	2,5	0,2	0,24	344	422	93	5,6
11-00															
				Полдник											
сок	200	сок	200	1,15	-	23,4	152	0,05	6,4	-	-	20	22	13	0,58
Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,6	23,3	110	0,21	-	-	-	16	64	16,5	1,2
		яблоко	280	1,15	-	28,28	152	0,09	32	-	0,08	52	32	24	5,4
				6,35	0,6	75,61	441	0,59	38,4	-	0,08	88	118	53,5	7,18
14-30															
				Обед											
Суп рыбная конс., рисом и картофелем	300	Масло сливочное	6	0,025	3,9	0,04	33	0,00	-	0,02	0,02	1,1	0,95	0,15	0,95
Тефтели мясные	75	Рыбн консерва	200	36,6	46,6	-	566	0,06	-	-	-	-	-	-	-
Картофельное пюре	200 10	Картофель	150	3	0,15	28,6	126	0,97	30	-	0,04	15	87	34	1,35
Хлеб пшеничный	50	Лук	15	0,23	-	1,7	6,4	0,00	0,2	-	-	4,2	8,6	2	0,2
								7,5							
Хлеб ржаной	100	Морковь	20	0,26	-	1,21	11	0,02	0,25	-	0,3	23	13,5	12,3	0,06
								5							
кисель	200	Рис	10	0,7	0,06	0,77	3,23	0,01	-	-	-	2,4	9,7	2,1	0,18
		Масо	150	21,6	49	-	532	0,99	-	-	-	10,5	264	31,5	2,4
		Рис	5	0,35	0,03	0,37	1,62	0,00	-	-	-	1,2	4,7	1,05	0,09

		Дук	15	0.2	-	1.6	7.6	0.01 2	2.4	-	-	7.11	13.9 2	3.36	0.19
		Мука	10	1	0.09	7.4	32.7	0.02	-	-	-	1.8	8.6	1.6	0.12
		Масло растительное	10	-	6.9	-	62	-	-	-	-	-	-	-	-
		Дук	15	0.23	-	1.7	6.4	0.00 75	0.2	-	-	4.2	8.6	2	0.2
		Морковь	20	0.26	-	1.22	11	0.02 5	0.25	-	0.3	23	13.5	12.3	0.06
		Масло сливочное	10	0.04	7.85	0.05	73.4	0.01	-	0.05	0.03	2.2	1.9	0.3	0.02
		Томат паста	20	0.5	-	1.7	8.5	0.03	6.5	-	0.3	3.5	9.5	-	0.3
		Хлеб ржаной	100	4.7	0.7	49.8	214	0.13	-	-	-	21	87	19	2
		Хлеб пшеничный	50	4.05	0.6	23.3	110	0.21 5	-	-	-	16	64	16.5	1.2
		Кисель	200	0.028	-	8.22	32.1	-	-	-	-	-	-	-	-
				51	59.9	158	1295	0.6	48	0.07	1.8	180	720	195	7.6
16-30															
Подлик															
снежок	200	снежок	200	5.8	7	9.6	108	0.06	2	0.04	0.02	242	182	28	0.2
Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	4.05	0.6	23.3	110	0.12 5	-	-	-	16	64	16.5	1.2
				9.85	7.6	32.9	218	0.18 5	2	0.04	0.02	258	246	44.5	1.4

19-00

Ужин

Салат из моркови	100	Морковь	150	1.9	0.15	10.5	49	0.19	7.5	-	13.5	76.5	63	55	1.8
Заправка творожная изюм со ступенкой	280 50	Масло растит.	5	-	3.45	-	31	-	-	-	-	-	-	-	-
Хлеб пшен.	50	Творог	280	41	52	3.7	678	1	1.3	0.28	0.16	430	645	67	0.15
Хлеб ржаной	50	Яйцо	1-8	0.635	0.575	0.035	7.85	0.00 13	-	0.00	-	0.55	0.18	0.54	0.27
яйцо	1	Сахар	10	-	-	9.95	39.9	-	-	-	-	0.5	-	-	0.07 5
чай	200	Мука	20	2	0.18	14.8	63.8	0.04	-	-	-	3.6	17.2	3.2	0.24
		Масло растительное	10	-	6.9	-	62	-	-	-	-	-	-	-	-
		ступенка	100	7.0	7.9	9.5	133	0.36	1.2	0.03	0.02	242	204	37	0.2
		яйцо	1	5.8	4.6	0.28	62.8	0.01 3	-	0.03 5	-	5.5	18.5	5.4	0.27
		Сахар	20	-	9.95	-	39.9	-	-	-	-	0.5	-	-	0.07 5
		чай	2	0.45	0.01	0.3	4.1	-	-	-	-	-	-	-	-
		Хлеб пшеничный	50	4.05	0.6	23.3	110	0.21 5	-	-	-	16	64	16.5	1.2
		Хлеб ржаной	50	2.35	0.35	24.9	107	0.06 5	-	-	-	10.5	43.5	9.5	1

				61.5	23.8	223.6	1160	0.3	21	0.2	11.2	800	762	193	4.3
				148	118	933	3653	1.8	192	2.4	19.3	1706	2076	486	22.5
Суточная калорийность															

3 день, 1 неделя (средн)

Меню	Раскладка			Подсчет калорийности			Витамины					Мин-ные вещества				
	Выход	Набор продуктов	Брутто	Б	Ж	У	Кал	В	С	А	Е	Са	Р	М	Fe	
8-00																
Завтрак																
Каша вязкая манная	200	Крупа манная	45	5,5	0,3	36,1	162	0,1	-	-	-	10	41	14	1,1	
Молочная с маслом																
Хлеб пшеничный с маслом и сыром	50/28	Молоко	100	2,9	3,2	4,7	58	0,16	1	0,02	0,01	121	91	14	0,1	
Кофейный напиток с молоком	200	Сахар	10	-	-	4,9	18	0	0	0	0	0,1	-	-	0,01	
		Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,09	66	-	-	0,05	0,03	2,2	1,9	0,3	0,02	
		Масло сливочное	10	0,19	10	0,1	99	-	-	0,07	0,05	3,3	2,85	0,45	0,03	
		Сахар	20	-	-	19,9	79,8	-	-	-	-	1	-	-	0,15	
		Хлеб пшеничный	50	4,05	0,6	23,3	110	0,215	-	-	-	16	64	16,5	1,2	
		Молоко	100	2,9	3,2	4,7	58	0,16	1	0,02	0,01	121	91	14	0,1	
		Кофейный напиток	4	9	-	40	378									
		сыр	30	7,83	10,3	-	126,6	0,07	0,8	0,7	0,05	253	141	-	-	
							6									
				24,2	24,6	97,7	115	2,67	2,8	1,4	4,15	527	442	50,5	2,3	
							5									
11-00																
Полдник																
сок	200	сок	200	1,15	-	23,4	152	0,05	6,4	-	-	20	22	13	0,58	
Хлеб пшеничный	50	банан	280	175	0,28	-	175	0,24	28	0,13	0,11	118	100	73	2,2	
банан	280	Хлеб пшеничный	50	2,35	0,35	24,9	107	0,065	-	-	-	10,5	43,5	9,5	1	
				178,5	0,63	48,3	432	0,355	34,4	0,13	0,11	148,5	165	95,5	3,78	
													5			
14-30																
Обед																
Борщ св капуста к.б сметана	300	Капуста свежая	200	3,2	-	10,8	56	0,22	100	-	0,04	95	62	32	2	
Кура тушенная порц	95	свекла	50	0,85		5,4	24	0,03	5	-	0,00	17,5	21,5	21,5	0,07	
Картофель отварной	200	мясо	30	5,5	3,6	-	94,5	0,15	-	-	-	2,8	59,4	9,2	0,78	
		лук	15	0,23	-	1,7	6,4	0,007	0,2	-	-	4,2	8,6	2	0,2	
Хлеб пшеничный	50	морковь	20	0,26	-	1,22	11	0,025	0,25	-	0,3	23	13,5	12,3	0,06	

Хлеб ржаной	100	Масло сливочное сметана	6	0,025	3,9	0,04	33	0,005	-	0,02	0,02	1,1	0,95	0,15	0,95
компот	200		30	0,63	8,46	0,93	85,2	0,043	0,17	0,02	0,01	30	20,6	3,3	0,03
		кура	150	27,3	27,6	10,5	361	0,34	-	0,13	-	24	342	40,5	4,5
		лук	15	0,23	-	1,7	6,4	0,007	0,2	-	-	4,2	8,6	2	0,2
		Масло растительное	10	-	6,9	-	62	-	-	-	-	-	-	-	-
		морковь	15	0,24	-	1,20	31	0,023	0,23	-	0,28	21	13,1	12	0,05
		Картофель	300	6	0,3	65,6	276	0,51	60	-	0,06	30	174	69	2,7
		Молоко	50	1,45	1,75	2,4	27	0,015	0,3	0,01	0,00	60,5	45,5	7	0,05
		Масло сливочное	10	0,04	7,85	0,05	73,4	0,01	-	0,05	0,03	2,2	1,9	0,3	0,02
		Хлеб пшеничный	50	4,05	0,6	23,3	110	0,215	-	-	-	16	64	16,5	1,2
		Хлеб ржаной	100	4,7	0,7	49,8	214	0,13	-	-	-	21	87	19	2
		сухофрукты	20	0,26	-	12,45	51,8	0,15	-	-	-	80	129	15	3
		сахар	20	-	-	19,9	79,8	-	-	-	-	1	-	-	0,15
				59,8	62,4	206	155	1,9	166	0,8	0,7	431	105	255	16,1
							0						8		

16-30

Полдник

кефир	200	кефир	200	5,8	7	9,6	108	0,06	2	0,04	0,02	242	182	28	0,2
Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,6	23,3	110	0,215	-	-	-	16	64	16,5	1,2
вафли	50	вафли	50	1,6	1,4	40,05	171	0,04	-	-	-	5	15,1	1	0,3
				11,45	9	72,95	389	0,315	3	0,04	0,02	263	261	45,5	1,7
													1		

19 00

Ужин

сosisка	98	сosisка	100	12,3	25,3	-	277	-	-	-	-	29	161	20	1,7
Капуста тушеная с маслом слив	200 10	Капуста свежая	250	4,7	-	16,4	84	0,33	150	-	0,06	142	93	48	3
чай	200	лук	15	0,23	-	1,7	6,4	0,007	0,2	-	-	4,2	8,6	2	0,2
Хлеб ржаной	50	морковь	20	0,26	-	1,22	11	0,025	0,25	-	0,3	23	13,5	12,3	0,06
Хлеб пшеничный	50	Масло сливочное	10	0,04	7,85	0,05	73,4	0,01	-	0,05	0,03	2,2	1,9	0,3	0,02
чай	200	Масло растительное	9	6,7	-	-	60	-	-	-	-	-	-	-	-

	чай	2	0,45	0,01	0,3	4,1	-	-	-	-	-	-		
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,6	23,3	110	0,215	-	-	-	16	64	16,5	1,2
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107	0,065	-	-	-	10,5	43,5	9,5	1
	сахар	20	-	-	19,9	79,8	-	-	-	-	1	-	-	0,15
			24,65	41,6	88,9	845	0,6	150,45	-	0,39	231,5	400,5	111	7,36
Суточная калорийность			296	137,5	511	4371	4,9	357	2,54	5,6	1601	2327	565	31,19

4 день. 1 неделя (четверг)

Меню	Раскладка			Подсчет калорийности				Витамины				Мин-ные вещества			
	Выход	Набор продуктов	Брутто	Б	Ж	У	Кал д	В	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
8-00															
макаронны молочная с маслом	200	макаронны	45	4,5	0,38	33,45	166	0,1	-	-	-	8,5	40	7,5	0,5
Хлеб пшеничный с маслом	50 -10	Масло сливочное	10	0,04	7,85	0,05	73,4	0,01	-	0,05	0,03	2,2	1,9	0,3	0,02
Какао с молоком	200	Сахар	10	-	-	9,95	39,9	0	0	0	0	0,5	-	-	0,075
яйцо	1	Молоко	100	2,9	3,2	4,7	58	0,016	1	0,02	0,01	60,5	45,5	7	0,05
		Масло сливочное	15	0,06	11,25	0,075	110,1	0,015	-	0,07	0,04	3,3	2,85	0,45	0,03
		Сахар	20	-	-	19,9	79,8	-	-	-	-	1	-	-	0,15
		Хлеб пшеничный	50	4,05	0,6	23,3	110	0,215	-	-	-	16	64	16,5	1,2
		Молоко	150	4,35	4,95	7,1	85	0,17	1,5	0,03	0,01	181,5	136,5	21	0,1
		Какао	4	24,2	17	27,9	356	-	-	-	-	-	-	-	0
				41,65	45,15	289,5	1150	1,2	2,5	0,17	0,21	277,9	287,6	54,5	2,1
11-00															
Полдник															
Сок	200	Сок	200	1,15	-	23,4	152	0,05	6,4	-	-	20	22	13	0,58
Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,6	23,3	110	0,215	-	-	-	16	64	16,5	1,2
яблоко	280	яблоко	280	1,15	-	28,28	152	0,09	3,2	-	0,08	52	32	24	5,4
				6,35	0,6	54,98	414	0,34	9,6	-	0,08	88	118	53,5	7,18

Обед																
14-30	100	Свежая капуста	130	1,56	0,11	7,2	34	0,08	6,5	-	11,7	66,2	71,5	49,4	1,56	
Салат из свежей капусты с р.м																
Суп картофельный с курой	300/20	Сахар	5	-	-	4,9	18	0	0	0	0	0,1	-	-	0,01	
		Масло растительное	5	-	3,45	-	31	-	-	-	-	-	-	-	-	
		Масло сливочное	10	0,04	7,85	0,05	73,4	0,01	-	0,05	0,03	2,2	1,9	0,3	0,02	
Гуляш мясной	150/10	рис	15	0,8	0,05	7,8	41	0,11	-	-	-	2,6	9,9	2,3	0,2	
греча отварная с маслом																
Хлеб пшеничный	50	Мясо	30	5,5	3,6	-	94,5	0,15	-	-	-	2,8	59,4	9,2	0,78	
Хлеб ржаной	100	Картофель	150	3	0,15	28,45	124	0,21	30	-	0,03	15	87	34,5	1,35	
кисель	200	Лук	15	0,23	-	1,7	6,4	0,007	0,2	-	-	4,2	8,6	2	0,2	
		Морковь	20	0,26	-	1,22	11	0,025	0,25	-	0,3	23	13,5	12,3	0,06	
		Сметана	20	0,24	0,725	12,5	29	0,32	0,12	0,00	0,00	22,5	15,5	2,5	0,025	
		Мясо	150	21,6	49	-	532	0,99	-	-	-	10,5	264	31,5	2,4	
		Лук	15	0,23	-	1,7	6,4	0,007	0,2	-	-	4,2	8,6	2	0,19	
		Томат паста	10	0,25	-	0,85	4,25	0,015	3,25	-	0,15	1,75	4,75	-	0,15	
		Мука	10	0,1	0,09	7,4	32,7	0,02	0	-	0	1,8	8,6	1,6	0,12	
		греча	70	10,6	1,9	58	299	0,69	-	-	-	65	246	88	7,2	
		Масло сливочное	10	0,04	7,85	0,05	73,4	0,01	-	0,05	0,03	2,2	1,9	0,3	0,02	
		Хлеб пшеничный	50	4,05	0,6	23,3	110	0,215	-	-	-	16	64	16,5	1,2	
		Хлеб ржаной	100	4,7	0,7	49,8	214	0,13	-	-	-	21	87	19	2	
		кисель	20	0,028	-	8,22	32,1	-	-	-	-	-	-	-	-	
		Сахар	20	-	-	19,9	79,8	-	-	-	-	1	-	-	0,15	
				37,2	62,7	213,4	148	1,63	9,57	0,07	17,0	231,5	808	212	13,09	
							6				6		8	7		

16-30

Полдник

снежок	200	снежок	200	5,8	7	9,6	108	0,06	2	0,04	0,02	242	182	28	0,2	
Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,6	23,3	110	0,215	-	-	-	16	64	16,5	1,2	
Ватрушка с творогом	100	мука	100	10,3	0,9	74,2	327	0,25	-	-	-	18	86	16	1,2	
		медоко	50	1,45	1,75	2,4	27	0,015	0,5	0,01	0,00	60,5	45,5	7	0,05	
		Масло сливочное	5	0,02	3,95	0,002	37,2	0,005	-	0,00	0,00	1,1	0,95	0,15	0,01	
						5				2,5	15					

		Масло растительное	5	-	3,45	-	31	-	-	-	-	-	-	-	-
		яйцо	1-8	0,635	0,575	0,035	7,85	0,001	-	0,00	-	0,35	0,18	0,54	0,27
		творог	70	10,5	13,5	1	103	0,001	0,4	0,8	0,05	100	101	70	0,3
		дрожжи	10												
				32	31,75	106,7 5	759	0,6	2,9	1,1	0,1	460,5 5	501	87,6 4	3,5
Ужин															
19-00															
Огулец св. или сол.	98	Огулец	100	0,8	-	3	15	0,01	10	-	0,06	23	42	14	0,9
Рыба тушеная с овощами	100	Рыба треска	250	125	1,5	-	111, 25	0,37	-	0,02 5	-	96	555	57,5	1,5
Картофельное пюре с м.с	200/10	Мука	10	1	0,09	0,74	0,32 7	0,002	-	-	-	1,8	8,6	1,6	0,12
Хлеб пшен.	50	Масло растит.	10	-	6,9	-	62	-	-	-	-	-	-	-	-
Хлеб ржаной	50	лук	15	0,23	-	1,7	6,4	0,007 5	0,2	-	-	4,2	8,6	2	0,2
Чай	200	морковь	20	0,26	-	1,22	11	0,002 5	0,25	-	0,3	23	13,5	12,3	0,06
		Картофель	250	5	0,25	48,15	207	0,38	50	-	0,05	25	145	57,5	2,25
		Молоко	50	1,45	1,75	2,4	27	0,001 5	0,5	0,01	0,00 5	60,5	45,5	7	0,05
		Масло сливочное	10	0,04	7,85	0,05	73,4	0,01	-	0,05	0,03	2,2	1,9	0,3	0,02
		Сахар	20	-	-	19,9	79,8	-	-	-	-	1	-	-	0,15
		Хлеб пшеничный	50	4,05	0,6	23,3	110	0,215	-	-	-	16	64	16,5	1,2
		Хлеб ржаной	50	2,3	0,3	24,9	107	0,16	-	-	-	30	128	53	2,3
		чай	2	135	17,95	123,9	930	1,2	67,5	0,17	0,47	278	128	226, 5	7,1
Суточная калорийность				309,3	157,6	778	473 9	4524, 97	82,6	1,51	3,13	1337	2,99 5	635	33,1

5 день.. 1 неделя (пятница)

5 день, 1 неделя (пятница)															
Меню	Раскладка			Подсчет калорийности			Витамины						Минерные вещества		
	Выход	Набор продуктов	Брутто	Б	Ж	У	Калл	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак 8-00															
Каша вязкая рисовая	200	Крупа рисовая	45	3,4	0,28	35,1	160	0,05	-	-	-	11	47	9,5	0,8
Молочная с маслом															
Хлеб пшеничный с маслом	50/10	Масло сливочное	10	0,04	7,85	0,05	73,4	0,01	-	0,05	0,03	2,2	1,9	0,3	0,02
Кофейный напиток	200	Сахар	10	-	-	9,95	39,9	-	-	-	-	0,5	-	-	0,07
Колбаса отварная	48	Молоко	100	2,9	3,2	4,7	58	0,16	1	0,02	0,01	121	91	14	0,1
		Масло сливочное	10	0,04	7,85	0,05	73,4	0,01	-	0,05	0,03	2,2	1,9	0,3	0,02
		Сахар	20	-	-	19,9	79,8	-	-	-	-	1	-	-	0,15
		Хлеб пшеничный	50	4,05	0,6	23,3	110	0,21	-	-	-	16	64	16,5	1,2
		Молоко	100	2,9	3,2	4,7	58	0,16	1	0,02	0,01	121	91	14	0,1
		колбаса	50	6,1	14	-	150,5	0,12	-	-	-	3,5	73	8,5	0,85
		Кофейный напиток	4	9	-	40	378	-	-	-	-	-	-	-	-
				29,8	35,8	99,8	870	0,78	2	0,14	0,08	283,5	373	65,7	3,81
Подсумок															
11-00															
сок	200	сок	200	1,15	-	23,4	152	0,05	6,4	-	-	20	22	13	0,58
Хлеб пшеничный	50	апельсин	280	2,7	-	24	112	0,2	110	-	0,13	100	68	28	0,8
апельсин	280	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,6	23,3	110	0,21	-	-	-	16	64	16,5	1,2
				8,8	0,6	70,7	374	0,07	117,4	-	0,13	136	154	57,5	2,5
Обед															
14-30															
Суп картофельный кб с зеленым горошком	300	мясо	30	5,5	3,6	-	94,5	0,15	-	-	-	2,8	59,4	9,2	0,71
Голубцы капустные с мясом	250	картофель	240	5	0,25	48,15	207	0,38	50	-	0,05	25	145	57,5	2,2
Компот из сухофруктов	200	Зеленый горошек	150	4,6	0,3	10,6	62	0,17	15	-	0,45	24	79	32	10
Хлеб пшеничный	50	лук	15	0,23	-	1,7	6,4	0,007	0,2	-	-	4,2	8,6	2	0,1
Хлеб ржаной	100	морковь	20	0,26	-	1,22	11	0,025	0,25	-	0,3	23	13,5	12,3	0,5
		капуста	250	4,7	-	16,4	84	0,33	150	-	0,06	142	93	48	3
		Мясо	100	14,6	33	-	355	0,66	-	-	-	7	164	21	1,1
		Масло растительное	10	-	6,9	-	62	0,003	0,05	0,007	0,003	9,9	6,2	1,1	0,1
		Томат соус	40	1	-	3,4	17	0,06	13	-	0,6	7	19	-	0,1
		Масло сливочное	6	0,025	3,9	0,04	33	0,005	-	0,02	0,02	1,1	0,95	0,15	0,1

		Масло сливочное	15	0,06	11,25	0,075	110,1	0,015	-	0,075	0,045	3,3	2,85	0,45	0,03
		Хлеб пшеничный	50	4,05	0,6	23,3	110	0,21	-	-	-	16	64	16,5	1,2
		Хлеб ржаной	100	4,7	0,7	49,8	214	0,13	-	-	-	21	87	19	2
		сухофрукты	30	0,26	-	12,42	51,8	0,13	-	-	-	80	129	15	3
		сахар	15	-	-	19,9	79,8	-	-	-	-	1	-	-	0,15
				36,25	47,9	190,2	1272,9	3,43	225,5	0,04	2,1	361	929	205	25
16-30															
Полник															
кефир	200	кефир	200	5,8	7	9,6	108	0,06	2	0,04	0,02	242	182	28	0,2
Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,6	23,3	110	0,215	-	-	-	16	64	16,5	1,2
				9,85	7,6	32,9	218	0,275	2	0,04	0,02	258	246	44,5	1,4

19-00

Ужин

Салат морковь	100	морковь	120	1,56	-	8,22	44	0,1	5,25	-	9,3	74	68,5	50,3	1,26
Сырники творожные со стущенкой	280 50	сахар	5	-	-	3,98	15,96	-	-	-	-	0,1	-	-	0,03
яйцо	1	Масло растительное	5	-	3,45	-	31	0,003	0,05	0,007	0,003	9,9	6,2	1,1	0,01
Хлеб пшеничный	50	творог	280	41	52	3,7	678	1	1,3	0,28	0,16	430	645	67	0,15
Хлеб ржаной	50	сахар	10	-	-	9,95	39,9	-	-	-	-	0,3	-	-	0,05
чай	200	Масло сливочное	10	0,04	7,85	10,05	73,4	0,01	-	0,05	0,03	2,2	1,9	0,3	0,02
		Масло растительное	10	-	-	6,9	62	-	-	-	-	-	-	-	-
		яйцо	1-8	0,635	0,575	0,035	7,85	0,0	-	0,0	-	0,5	0,1	0,5	0,2
		яйцо	1	5,8	4,6	0,28	62,8	0,013	-	0,033	-	5,3	18,5	5,4	0,2
		стущенка	200	14	15,8	19	266	0,52	2,4	0,06	0,04	484	204	37	0,2
		Крупа манная	10	0,11	0,07	0,73	3,26	0,02	-	-	-	2	8,4	3	0,2
		мука	30	3	0,03	24,74	109	0,22	0	0	0	6	28,6	5,3	0,4
		Хлеб пшеничный	50	4,05	0,6	23,3	110	0,215	0	-	0	16	64	16,5	1,2
		Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107	0,006	-	-	-	10,5	43,5	9,5	1
		чай	2	0,45	0,01	0,3	4,1	-	-	-	-	-	-	-	-
		сахар	20	-	-	19,9	79,8	-	-	-	-	1	-	-	0,1
				62	36	164	1768	0,4	10,2	0,36	10,6	1100	1042	199	5,8

Суточная калорийность

136,85	307,9	395,2	450,2	4,95	133,8	0,58	12,94	2138	2704	670	38,9
--------	-------	-------	-------	------	-------	------	-------	------	------	-----	------

6 день, 1 неделя (суббота)

Меню	Раскладка			Подсчет калорийности			Витамины					Минеральные вещества				
	Выход	Набор продуктов	Брутто	Б	Ж	У	Кал	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак 8-00																
Каша вязкая геркулес.	200	Кр. геркулесовая	50	6,55	3,1	32,85	177,5	0,32	-	-	-	26	181,5	71	3,9	
Молочная с маслом																
Хлеб маслом и сыром	50-10-28	Масло сливочное	10	0,04	7,85	0,05	73,4	0,01	-	0,05	0,03	2,2	1,9	0,3	0,02	
Какао с молоком	200	Сахар	10	-	-	9,95	39,9	0	0	0	0	0,5	-	-	0,00	
		Молоко	100	2,9	32	4,7	58	0,16	1	0,02	0,01	121	91	14	0,1	
		Сыр	30	7,83	10,3	-	126,6	0,07	0,8	0,7	0,053	253	141	-	-	
		Масло сливочное	10	0,04	7,85	0,05	73,4	0,01		0,05	0,03	2,2	1,9	0,3	0,02	
		Сахар	20	-	-	19,9	79,8	-	-	-	-	1	-	-	0,15	
		Хлеб пшеничный	50	4,05	0,6	23,3	110	0,215	-	-	-	16	64	16,5	1,2	
		Молоко	150	4,35	4,95	7,1	53	0,17	1,5	0,03	0,015	181	136,5	21	0,15	
		Какао	4	0,024	0,017	0,27	8,9	0,002	-	-	-	0,63	26,98	3,15	0,41	
				27,8	65,17	101	831	1,15	3,3	0,9	0,06	650	686	124,5	6,1	
Полдник																
11-00 сок	200	сок	200	1,15	-	23,4	152	0,0	6,4	-	-	20	22	13	0,5	
Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,6	23,3	110	0,215	-	-	-	16	64	16,5	1,2	
	280	манدارин	280	1,2	-	30,4	178	0,16	5	-	0,1	1,2	82	27	6,1	
				5,2	0,6	77,1	440	0,19	11,4	-	0,1	37,2	166	56,5	8,1	
Обед																
14-30 отруцы	48	отруцы	50	0,4	-	1,5	7,5	0,035	5	-	0,03	11,5	21	7	0,4	
Солынка по-домашнему		мясо	30	5,5	3,6	-	94,5	0,15	-	-	-	2,8	59,4	9,2	0,7	
сметана																
Печень по-строгановски	50-50	Картофель	250	5	0,25	48,15	207	0,38	50	-	0,05	25	145	57,5	2,5	
Макаронны отварные с	180-15	Лук	15	0,23	-	1,7	6,4	0,007	0,2	-	-	4,2	8,6	2	0,6	
маслом																
кисель	200	Морковь	20	0,26	-	1,22	11	0,025	0,25	-	0,3	23	13,5	12,3	0,4	
Хлеб пшеничный	50	Масло сливочное	6	0,025	3,9	0,04	33	0,005	-	0,02	0,02	1,1	0,95	0,15	0,7	
Хлеб ржаной	100	Сметана	20	0,24	0,725	12,5	29	0,32	0,125	0,001	0,001	22,5	15,5	2,5	0,5	

		огурец	50	0,4	-	1,5	7,5	0,033	3	-	0,03	11,5	21	7	0,45
		печень	100	18,8	3,6	-	108	2,42	21	3,45	-	7	353	24	12
		мука	20	2	0,02	23,7	108	0,21	-	-	-	5	27	5	0,3
		лук	15	0,23	-	1,7	6,4	0,007	0,2	-	-	4,2	8,6	2	0,2
		морковь	20	0,26	-	1,22	11	0,025	0,25	-	0,3	23	13,5	12,3	0,06
		Масло сливочное	6	0,025	3,9	0,04	33	0,005	-	0,02	0,02	1,1	0,95	0,15	0,95
		Масло растительное	10	-	6,9	-	62	0,003	0,05	0,007	0,003	9,9	6,2	1,1	0,01
		макаронны	70	7,6	0,67	56,4	249	0,2	-	-	-	13,5	65,2	12	0,9
		Масло сливочное	15	0,06	11,25	0,075	110	0,01	-	0,07	0,04	3,3	2,85	0,45	0,03
		Хлеб ржаной	100	4,7	0,7	49,8	214	0,13	-	-	-	21	87	19	2
		Хлеб пшеничный	50	4,05	0,6	23,3	110	0,215	-	-	-	16	64	16,5	1,2
		Кисель концентрат	20	0,028	-	8,22	32,1	-	-	-	-	-	-	-	0,09
		сахар	15	-	-	16,59	59,85	-	-	-	-	0,75	-	-	5
				49,4	35	205	1453	4,5	78	3,9	0,9	190	864	150	18,7

Подлинник

16-30															
снежок	200	снежок	200	5,8		9,6	108	0,06	2	0,04	0,02	242	182	28	0,2
Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,6	23,3	110	0,21	-	-	-	16	64	16,5	1,2
конфета	50	конфета	50	2,4	17,35	27	275	0,02	-	-	-	1,5	28,5	3,5	0,5
				12,2	24,95	59,9	565	0,3	2	0,04	0,02	259	274	68	1,9

Ужин

19-00															
Салат свежая капуста	100	Свежая капуста	120	2,35	-	8,2	42	0,1	75	-	0,0	71	46,	24	1,5
Яйцо вареное	40	морковь	20	0,26	-	1,22	11	0,02	0,25	-	0,3	23	13,5	12,3	0,09
огурцы	200	сахар	5			4,98	19,95					0,25			0,09
повидло	50	Масло растительное	5	-	3,45	-	31	-	-	-	-	-	-	-	35
Хлеб пшеничный	50	мука	120	12,3	1,2	98,9	431	0,4	-	-	-	23	106	18	1,6
Хлеб ржаной	50	сахар	10	-	-	9,95	39,9					0,5			0,6
чай	200	яйцо	1-8	0,635	0,575	0,035	7,85	0,001	-	0,003	-	0,55	0,185	0,54	0,2
		молоко	100	2,9	3,2	4,7	58	0,16	1	0,02	0,01	121	91	14	0,1
		Масло сливочное	10	0,04	7,85	0,05	73,4	0,01	-	0,05	0,03	2,2	1,9	0,3	0,0
		Масло растительное	10	-	6,9	-	62	-	-	-	-	-	-	-	-

	пшеница	50	5.9	0.7	38.9	234	0.82	-	-	-	15	48.75	10.5	0.65
	яйцо	1	5.8	4.6	0.28	62.8	0.012	-	0.035	-	5.5	18.5	5.4	0.27
	Хлеб ржаной	50	2.35	0.35	24.9	107	0.06	-	-	-	10.5	43.5	9.5	1
	Хлеб пшеничный	50	4.05	0.6	23.3	110	0.21	-	-	-	16	64	16.5	1.2
	чай	2	0.45	0.01	0.3	4.1	-	-	-	-	-	-	-	-
	сахар	15	-	-	-	16.59	59.89	-	-	-	0.7	5	-	0.1
	дрожжи	10	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
			36.5	29	240.6	1310	1.8	76.3	0.3	0.4	282	400	410	7.2
Суточная калорийность			121.1	154.9	713.6	4409	7.94	169	5.14	1.48	1418	2390	808	42.1

7 день. 1 неделя (воскресенье)

Меню	Раскладка				Подсчет калорийности				Витамины				Мин-ные вещества			
	Выход	Набор продуктов	Брутто	Б	Ж	У	Калл	В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
Завтрак 8-00																
Каша гречневая с маслом	200-15	Крупа греча	40	5,6	1,1	31	160	0,35	-	-	-	32	147	47	3,5	
Хлеб пшеничный с маслом	50-15	Масло сливочное	15	0,06	11,25	0,075	110	0,015	-	0,075	0,03	3,3	2,85	0,45	0,03	
Кофейный напиток с молоком	200	сахар	10	-	-	9,95	39,9	-	-	-	-	0,5	-	-	0,075	
Колбаса отварная	48	молоко	100	2,9	3,2	4,7	58	0,16	1	0,02	0,01	121	91	14	0,1	

				68,7	37,8	222	1459	4,5	99	0,207	1,29	396	1229	301	9,8
16-30				Полдник											
кефир	200	кефир	200	5,8	7	9,6	108	0,06	2	0,04	0,02	242	182	28	0,2
Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,6	23,3	110	0,215	-	-	-	16	64	16,5	1,2
				9,85	7,6	32,9	218	0,265	2	0,04	0,02	258	246	44,5	1,4
19-00				Ужин											
Винегрет овощной с маслом растительным		Свекла	150	2,55	-	16,2	72	0,09	15	-	0,015	55,5	64	64	2,1
Сельдь порционная		Масло растительное	19	-	13,8	-	124	-	-	-	-	-	-	-	-
Йогурт вареное		Картофель	200	4	0,2	39,4	166	0,17	40	-	0,04	20	116	46	1,8
чай		Дух	15	0,23	-	1,7	6,4	0,007	0,2	-	-	4,2	8,6	2	0,2
Хлеб пшеничный		капуст	150	2,7	-	79,2	42	0,16	75	-	0,03	72	46	26	1,5
Хлеб ржаной		Морковь	20	0,26	-	1,22	11	0,025	0,25	-	0,3	23	13,5	12,3	0,06
		огурец	70	0,65	-	2	13	0,0	8	-	0,0	21	40	12	0,7
		Хлеб пшеничный	50	4,05	0,6	23,3	110	0,215	-	-	-	16	64	16,5	1,2
		Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107	0,065	-	-	-	10,5	43,5	9,5	
		сельдь	200	35,4	39	-	54	0,06	5,4	0,06	-	20,4	55,6	60	1,8
		чай	2	0,45	0,01	0,3	4,1	-	-	-	-	1	-	-	0,15
		сахар	20	-	-	19,9	79,9	-	-	-	-	16	64	16,5	1,2
		Хлеб пшеничный	50	4,05	0,6	23,3	110	0,215	-	-	-	10,5	43,5	9,5	1
		Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107	0,06	-	-	-	280	1006	250	10,1
				56,4	46,1	250,9	1108	0,89	135,46	0,06	0,45	280	1006	250	10,1
Суточная калорийность				167,4	147,2	744	4245	8,24	277,4 ³	0,427	1,86	1299	3120	810	32,5

8 день, 2 недели (понедельник)

Меню	Раскладка			Подсчет калорийности			Витамины					Минеральные вещества				
	Выход	Набор продуктов	Брутто	Б	Ж	У	Калл	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак 8-00																
Каша вязкая дружба	210	Крупа пшено	25	3	0,72	17	83	0,016	-	-	0,035	6,5	38	25	1,7	
Молочная с сл.м.																
Хлеб пш. с маслом	75/15	Крупа рис	20	1,6	0,014	2,3	19	0,03	-	-		6	24	3	0,45	
Какао с молоком	200	Сахар	10	-	-	9,95	39,9	0	0	0	0	0,5	-	-	0,07	
сыр	40	Молоко	100	2,9	3,2	4,7	58	0,16	1	0,02	0,01	121	91	14	0,1	
		Масло сливочное	10	0,04	7,85	0,05	73,4	0,01	-	0,05	0,03	2,2	1,9	0,3	0,02	
		сыр	30	7,83	10,3	-	126,6	0,07	0,8	0,7	0,053	253	141	-	-	
		Хлеб пшеничный	30	4,05	0,6	23,3	110	0,215	-	-	-	16	64	16,5	1,2	
		Молоко	150	4,34	4,95	7,1	85	1,3	6,03	0,02	0,015	181	136	21	0,15	
		Какао	4	0,10	0,08	0,12	15	-	-	-	-	0,63	26,98	3,15	0,41	
		сахар	25	-	-	26,54	99,75	-	-	-	-	1,25	-	-	0,08	
				22,8	28,9	52,8	599,8	2,1	1,83	0,77	1,2	587	408	84,5	2,9	
Полдник																
11-00																
сок	200	сок	200	1,15	-	23,4	152	0,05	6,4	-	-	20	22	13	0,58	
Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,6	23,3	110	0,21	-	-	-	16	64	16,5	1,2	
груша	280	груша	280	1,15	-	32	161	0,1	35	-	0,09	61	48	30	6,1	
				6,35	0,6	78,7	422	0,41	39,4	-	0,09	97	124	59,5	7,8	
Обед																
14-30																
Суп картофельный к-б с фасолью	300	мясо	30	5,5	3,6	-	94,5	0,15	-	-	-	2,8	59,4	9,2	0,7	
Котлета мясная	100	картофель	150	3	0,15	29	124	0,25	30	-	0,03	30	87	34	1,3	
Катюша тушеная	200	лук	15	0,23	-	1,7	6,4	0,007	0,2	-	-	4,2	8,6	2	0,3	
кисель	200	морковь	20	0,26	-	1,22	11	0,025	0,25	-	0,3	23	13,5	12,3	0,0	
Хлеб пшеничный	50	фасоль	150	4,6	0,3	10,6	62	0,17	15	-	0,45	24	79	32	10,1	
Хлеб ржаной	100	Масло сливочное	6	0,025	3,9	0,04	33	0,00	-	0,02	0,02	1,1	0,95	0,15	0,5	

	мясо	200	29,2	66	-	710	1,32	-	-	-	14	328	42	3,1
	яйцо	1-8	0,635	0,575	0,035	7,85	0,013	-	0,003	-	0,55	0,185	0,54	0,27
	мука	20	2	0,02	14,8	65	0,15	-	-	-	3,6	17,2	3,2	0,24
	Масло растительное	10	-	6,9	-	62	-	-	-	-	-	-	-	-
	капуста	250	4,7	-	16,4	84	0,33	190	-	0,6	142	93	48	3
	лук	15	0,23	-	1,7	6,4	0,007	0,2	-	-	4,2	8,6	2	0,2
	морковь	20	0,26	-	1,22	11	0,02	0,25	-	0,3	23	13,5	12,3	0,06
	Томат паста	40	1	-	3,4	17	0,06	13	-	0,6	7	19	-	0,6
	Масло сливочное	10	0,04	7,85	0,05	73,4	0,01	-	0,05	0,03	2,2	1,9	0,3	0,02
	Хлеб ржаной	100	4,7	0,7	49,8	214	0,13	-	-	-	21	87	19	2
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,6	23,3	110	0,21	-	-	-	16	64	16,5	1,2
	Кисель концентрат	20	0,028	-	8,22	32,1	-	-	-	-	1	-	-	0,15
	сахар	20	-	-	19,9	79,8	-	-	-	-	-	-	-	0,15
			54,8	89,87	187,6	1700	2,75	200	0,07	2,45	306	864	220	23,1

Полдник

16-30	200	снежок	200	5,8	7	9,6	108	0,06	2	0,04	0,02	242	182	28	0,2
снежок	200	снежок	200	5,8	7	9,6	108	0,06	2	0,04	0,02	242	182	28	0,2
Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,6	23,3	110	0,215	-	-	-	16	64	16,5	1,2
пряник	50	пряник	50	3,52	5	38,1	203	0,1	-	-	-	10	41	15	0,75
				13,57	12,6	71	421	0,4	2	0,04	0,02	268	297	59,5	2,15

Ужин 19-00

Салат овощной	150	Зеленый горошек	100	3,1	0,2	7,1	41	0,11	10	-	0,3	16	53	21	0,7
Драники картофельные с маслом сливочным	200-10	кукуруза	100	3,1	0,2	7,1	41	0,11	10	-	0,3	16	53	21	0,7
яйцо	40	фасоль	100	3,1	0,2	7,1	41	0,1	10	-	0,3	16	53	21	0,7
Чай	200	картофель	400	8	0,4	49,3	332	0,4	80	-	0,08	40	232	92	3,6
Хлеб ржаной	50	лук	15	0,23	-	1,7	6,4	0,007	0,2	-	-	4,2	8,6	2	0,2
Хлеб пшеничный	50	мука	20	2	0,02	14,8	65	0,15	-	-	-	3,6	17,28	3,2	0,24
		яйцо	1-8	0,635	0,575	0,035	7,85	0,001	-	0,003	-	0,55	0,185	0,54	0,21
		Масло сливочное	15	0,06	11,25	0,075	110	0,0	-	0,0	0,0	3,3	2,8	0,4	0,0
		Масло растительное	10	6,9	-	-	62	-	-	-	-	-	-	-	-
		яйцо	1	5,8	4,6	0,28	62,8	0,013	-	0,01	0,035	5,5	18,5	5,4	0,27

		чай	2	0,43	0,01	0,3	4,1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		сахар	20	-	-	19,9	79,8	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	0,1 5
		Хлеб ржаной	50	4,05	0,6	23,3	110	0,2 15	-	-	-	-	16	64	16, 5	1,2	1	7
		Хлеб пшеничный	50	2,32	0,35	24,9	107	0,0 65	-	-	-	-	10, 5	43, 5	9,5	1	1	7
				26,2	24	160,5	762,8	1,4	110 .2	0,0 2	1,1 6	120 .7	418 .5	170	7			
Суточная калорийность.				123,72	156,1	550,7	3906	7,06	463,4	0,9	4,9	1378	2121	698,5	40,1			

9 день, 2 неделя (вторник)

Меню	Раскладка			Подсчет калорийности				Витамины				Минеральные вещества				
	Выход	Набор продуктов	Брутто	Б	Ж	У	Калл	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак 8-00																
Каша вязкая манная	200	Крупа манная	40	1,1	0,035	35	160	0,1	-	-	-	9,8	40	14	1,1	
Молочная с маслом																
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	50-10	Молоко	100	2,9	3,2	4,7	58	0,16	1	0,02	0,01	121	91	14	0,1	
яйцо	40	Масло сливочное	10	0,04	7,85	0,05	73,4	0,01	-	0,05	0,03	2,2	1,9	0,3	0,02	
Кофейный напиток с молоком	200	сахар	10	-	-	9,95	39,9	-	-	-	-	0,5	-	-	0,15	
		яйцо	1	3,8	4,6	0,28	62,8	0,013	-	0,035	-	5,5	18,5	5,4	0,27	
		Хлеб пшеничный	50	4,05	0,6	23,3	110	0,215	-	-	-	16	64	16,5	1,2	
		Сахар	20	-	-	19,9	79,8	-	-	-	-	1	-	-	0,15	
		Молоко	100	2,9	3,2	4,7	58	0,16	1	0,02	0,01	121	91	14	0,1	
		Кофейный напиток	4	7,2	9,3	-	115	0,01	0,48	0,08	0,05	300	163,2	14,1	0,18	
				24	27,9	98	720	0,8	2,48	0,2	0,1	550	460	80	3,6	
Полдник																
11-00																
Сок	200	Сок	200	1,15	-	23,4	152	0,05	6,4	-	-	20	22	13	0,5	
Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,6	23,3	110	0,215	-	-	-	16	64	16,5	1,2	

молоко	280	молоко	280	1,15	-	28,28	152	0,09	3,2	-	0,08	52	32	24	5,4
				6,5	0,6	75	414	0,36	9,6	-	0,08	86	118	54	7,1

14-30

Обед

Огурец св. или сол.	98	Огурец	100	2,8	-	1,3	19	-	-	-	-	25	20	-	1,2
Суп молочный с рисом	300	Молоко	150	4,35	4,95	7,1	85	0,17	1,5	0,03	0,01	181	136	21	0,15
Жаркое по домашнему с мясом	105	Сахар	10	-	-	9,95	39,9	0	0	0	0	0,5	-	-	0,07
Компот из сухофруктов	268	Масло сливочное	6	0,025	3,9	0,04	33	0,005	-	0,02	0,02	1,1	0,95	0,15	0,01
Хлеб ржаной	85	Рис	30	2,3	0,2	25,7	107	0,0	-	-	-	8	32	7	0,6
								3							
Хлеб пшеничный	200	Мясо	100	14,6	33	-	355	0,06	-	-	-	7	164	21	1,6
		Дук	15	0,23	-	1,7	6,4	0,007	0,2	-	-	4,2	8,6	2	0,2
		морковь	20	0,26	-	1,22	11	0,025	0,25	-	0,3	23	13,5	12,3	0,06
		Масло сливочное	15	0,025	3,9	0,04	33	0,0	-	0,0	0,0	1,1	0,9	0,1	0,9
								05		2	2		5	5	5
		картофель	250	5	0,25	48,15	207	0,38	50	-	0,05	25	145	57,5	2,25
		сухофрукты	30	0,26	-	12,42	51,8	0,15	-	-	-	80	129	15	3
		сахар	20	-	-	19,9	79,8	-	-	-	-	1	-	-	0,15
		Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107	0,065	-	-	-	10,5	43,5	9,5	1
		Хлеб пшеничный	50	4,05	0,6	23,3	110	0,21	-	-	-	16	64	16,5	1,2
								5							
								1	51	0,06	0,4	360	690	141	8,9

Полдник

16-30 кефир	200	кефир	200	5,8	7	9,6	108	0,0	2	0,0	0,0	242	182	28	0,2
								6		4	2				
Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,6	23,3	110	0,2	-	-	-	16	64	16,5	1,2
								15						5	
								0,2	2	0,0	0,0	258	246	44,5	1,4
								7		4	2				

Ужин 19-00

Салат свекла	100	свекла	100	1,7	-	10,8	48	0,06	10	-	0,01	37	43	43	1,4
Рыба жареная	100	Масло растительное	9	-	6,8	-	62	-	-	-	10	23	58	0,9	20
Картофельное пюре с маслом сливочным	200-10	Рыба свежая	250	43,5	1,5	-	187	0,25	-	1	0,03	96	555	58	1,8
чай	200	мука	20	2	0,02	9	72	0,01	-	-	-	5	20	4	0,3
Хлеб ржаной	50	Масло растительное	10	-	6,9	-	62	-	-	-	-	-	-	-	-

Хлеб пшеничный	50	картофель молоко	250 50	5 1,45	0,25 1,75	48,1 2,4	207 27	0,38 0,01	50 0,5	- 0,01	0,05 0,00	25 60,5	145 45,5	57,5 7	2,25 0,05
		Масло сливочное	10	0,04	7,85	0,05	73,4	0,01	-	0,05	0,03	2,2	1,9	0,3	0,02
		чай	2	1,6	0,2	9,1	40,2	0,02	0	0	0	3	27,6	4,5	0,34
		сахар	15	-	-	16,59	59,85	-	0	-	0	0,75	-	-	0,01
		Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107	0,065	-	-	-	10,5	43,5	9,5	1
		Хлеб пшеничный	50	4,05	0,6	23,3	110	0,2 15	-	-	-	16	64	16, 5	1,2
				60	39,75	220,5	1700	1	60,5	1,06	11,2	276	964	197	28
Суточная калорийность			117,1	124,2	559,5	4181	2,63	125,6	1,42	11,8	1530	2378	516,5	49	

10 день. 2 недели (средн)

Меню	Раскладка			Полсчет калорийности				Витамины				Мин-ные вещества			
	Выход	Набор продуктов	Брутто	Б	Ж	У	Калл	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак 8-00															
Колбаса отварная	48	Колбаса	50	6,8	11,4	-	130	-	-	-	-	14	89	11	0,8
Каша дружба вязкая молочная с маслом	200-10	Крупа рис	20	1,7	0,1	19	80	0,03	-	-	-	6	24	5	0,4
Хлеб пшен. с маслом	50/10	Крупа греча	20	3	0,6	17	81	0,18	-	-	-	17	74,5	24	2
какао с молоком	200	Масло сливочное	10	0,04	7,85	0,05	73,4	0,01	-	0,05	0,05	2,2	1,9	0,3	0,02
		Сахар	10	-	-	19,9	79,9	-	-	-	-	0,1	-	-	0,15
		молоко	100	2,9	3,2	4,7	58	0,16	1	0,02	0,01	121	91	14	0,1
		Хлеб пшеничный	50	4,05	0,6	23,3	110	0,215	-	-	-	16	64	16,5	1,2
		Масло сливочное	10	0,04	7,85	0,05	73,4	0,0	-	0,0	0,0	2,2	1,9	0,3	0,0
		какао	4	2,5	2,8	4,7	53	0,03	1	0,02	0,01	121	91	14	0,1
		молоко	150	4,35	4,95	7,1	85	0,17	1,5	0,03	0,01	181	136,5	21	0,15
				22,6	34,3	97,2	830	0,75	3,5	0,12	0,07	480	540	110	6,2

Подшипник															
11-00															
Сок	200	Сок	200	1,15	-	23,4	152	0,05	6,4	-	-	20	22	13	0,38
Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,6	23,3	110	0,215	-	-	-	16	64	16,5	1,2
апельсин	280	апельсин	280	1,18	-	30,3	159	0,1	39	-	0,09	60	40	29	5,8
				6,78	0,6	77	421	0,3	35,4	-	0,09	96	126	58,5	7,58

14-30		Обед													
Салат из капусты с р.м	110	Сахар	3	-	-	1,9	7,98	-	-	-	-	-	0,01	-	-
Рассольник №6 со сметаной	300/11	Капуста	110	1,9	-	5,6	30	0,1	52	-	0,021	80	32	17	1,1
Котлета рыбная	120	Масло раст.	5	-	3,45	-	31	-	-	-	-	-	4,2	8,6	2
Картофель пюре с сл. м	268	Дук	15	0,23	-	1,7	6,4	0,007	0,2	-	-	-	2,8	59,4	9,2
Хлеб пшеничный	85	Морковь	20	0,26	-	1,22	11	0,025	0,25	-	0,3	23	13,5	12,3	0,06
Хлеб ржаной	100	Мясо	30	5,5	3,6	-	94,5	0,15	-	-	-	2,8	58	23	0,9
Компот из с/фр	200	Картофель	100	2	0,1	19,7	29	0,17	20	-	0,02	10	58	23	0,9
		Дук	15	0,23	-	1,7	6,4	0,007	0,2	-	-	4,2	8,6	2	0,2
		Морковь	20	0,26	-	1,22	11	0,025	0,25	-	0,3	23	13,4	12,3	0,06
		Орехи сол.	60	1,6	-	1,8	12	-	-	-	-	15	12	-	0,72
		Масло сливочное	5	0,02	3,6	0,04	33	0,005	-	0,025	0,02	1,1	0,95	0,15	0,01
		Рис	10	0,7	0,06	7,7	32	0,008	-	-	-	2,4	9,7	2,1	0,18
		Томат паста	10	0,25	-	0,85	4,2	0,01	3,2	-	0,15	1,7	4,5	-	0,15
		Сметана	20	0,24	0,725	12,5	29	0,32	0,125	0,001	0,001	22,5	15,5	2,5	0,02
		Мука	10	1	0,09	7,4	32,7	0,02	0	-	0	1,8	8,6	1,6	0,12
		Рыба треска	200	35	1,2	-	150	0,3	-	0,02	-	78	444	46	1,2
		Яйцо	0,5	5,8	4,6	0,28	62,8	0,013	-	0,035	-	0,55	18,5	5,4	0,27
		Хлеб пшен.	10	0,8	0,1	4,6	22	0,03	-	-	-	3,2	12,9	5,25	0,2
		Масло растит.	10	-	6,9	-	62	-	-	-	-	-	-	-	-
		Картофель	300	6	0,3	59,1	249	0,51	60	-	0,06	30	174	69	3
		Молоко	50	1,45	1,75	2,4	27	0,015	0,5	0,01	0,005	60,5	45,5	7	0,02
		Масло сливочное	10	0,04	7,85	0,05	73,4	0,01	-	0,05	0,03	2,2	1,9	0,3	0,02
		Хлеб пшеничный	50	4,05	0,6	23,3	110	0,21	-	-	-	16	64	16,5	1,2
		Хлеб ржаной	100	4,7	0,7	49,8	214	0,13	-	-	-	21	87	19	2
		С/фр	20	0,26	-	12,42	51,8	0,15	-	-	-	80	129	15	3
		Сахар	15	-	-	16,59	59,85	-	-	-	-	0,75	-	-	0,0
				70,6	36,2	228,7	1359	3,2	135	0,15	0,13	444,8	1286	255,6	10,4

		Масло растительное	5	-	3,6	-	33	5	-	-	0,3	-	-	0,04
		Хлеб ржаной	100	4,7	0,7	49,8	214	0,13	-	-	21	87	19	2
		Хлеб пшеничный	50	4,05	0,6	23,3	110	0,2	-	-	16	64	16,5	1,2
		Сухофрукты	20	0,26	-	12,42	51,8	0,15	-	-	80	129	15	3
		сахар	20	-	-	19,9	79,8	-	-	-	1	-	-	0,15
				40,2	61,2	462,2	670	1,9	183,6	0,07	0,7	225,6	601	184,5

16-30

Подлик

кефир	200	кефир	200	5,8	7	9,6	108	0,06	2	0,04	0,03	242	182	28	0,2
Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,6	23,3	110	0,2	-	-	-	16	64	16,5	1,2
				9,85	7,6	32,9	218	0,26	2	0,04	0,02	258	246	44,5	1,4

Ужин 19-00

Салат из моркови с маслом растительным	100	морковь	100	1,3	0,1	7	33	0,3	5	-	9	51	55	38	1,2
Пудинг творожный с изюмом	280	Масло растительное	5	-	3,45	-	31	-	-	-	-	-	-	-	-
Сгущенное молоко	50	Сгущенное молоко	150	10,5	12,5	83	460	0,4	1,5	0,04	0,03	457	350	51	0,3
яйцо	40	Масло сливочное	10	0,04	7,85	0,05	73,4	0,01	-	0,05	0,03	2,2	1,9	0,3	0,4
чай	200	Масло растительное	9	-	6,8	-	33	-	-	-	-	-	-	-	-
Хлеб ржаной	50	творог	280	41	52	3,7	678	1	1,3	0,28	0,16	430	645	67	0,15
Хлеб пшеничный	50	сахар	10	-	-	9,95	39,9	-	-	-	-	0,5	-	-	0,15
		яйцо	1-8	0,635	0,575	0,035	7,85	0,001	-	0,003	-	0,55	0,185	0,54	0,27
		муча	30	3	0,03	24,7	109	0,22	-	-	-	6	28,6	5,3	0,4
		изюм	10	5,9	0,7	38,9	177	0,11	-	-	-	20	62	14	0,9
		чай	2	2,3	0,3	24,9	107	0,16	-	-	-	30	128	53	2,3
		сахар	20	-	-	19,9	79,8					1			0,1
		Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107	0,06	-	-	-	10,5	43,5	9,5	1
		Хлеб пшеничный	50	4,05	0,6	23,3	110	0,2	-	-	-	16	64	16,5	1,2
				70	86	270	2400	1,8	7,8	0,4	10,1	1028	1300	270	7,8
Суточная калорийность				150	187,4	957,1	4484	4,87	305	1,34	12,85	2294	2677	611,5	33,4

12 день. Зиедсд(пнтинца)

12 день. Завтрак(питание)																			
Меню	Раскладка			Полсчсд калоринности				Витаминны								Мин-ные вещества			
	Выход	Набор продуктов	Брутто	Б	Ж	У	Кал	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
Завтрак 8-00																			
Каша вязкая геркулес	200-10	Крупа геркулес	35	4,5	2,3	22,6	120	0,2	-	-	-	18,6	122	49	2,7				
молочная с маслом																			
Хлеб пшеничный с	50/10	Масло сливочное	10	0,04	7,85	0,05	73,4	0,01	-	0,05	0,03	2,2	1,9	0,3	0,02				
маслом																			
Какао с молоком	200	Сахар	10	-	-	9,95	39,9	0	0	0	0	0,5	-	-	0,07				
Ййцо вареное	40	Молоко	100	2,8	3,2	4,7	58	0,16	1	0,02	0,01	121	91	14	0,1				
		Масло сливочное	10	0,04	7,85	0,05	73,4	0,01	-	0,05	0,03	2,2	1,9	0,3	0,02				
		Сахар	20	-	-	19,9	79,8	-	-	-	-	1	-	-	0,15				
		Ййцо	1	5,8	4,6	0,28	62,8	0,01	-	0,03	-	5,5	18,5	5,4	0,27				
		Хлеб пшеничный	50	4,05	0,6	23,3	110	0,2	-	-	-	16	64	16,5	1,2				
		Молоко	150	4,35	4,95	7,1	85	0,16	0,17	1	0,02	121	91	14	0,1				
		Какао	4	0,8	0,6	9,7	13	0,002	-	-	-	0,63	26,98	3,15	0,41				
				23,6	31,6	100	741,6	0,8	1,2	1,2	0,1	301	420	103	5,1				
Полдник																			
11-00																			
сок	200	сок	200	1,15	-	23,4	152	0,05	0,4	-	-	20	22	13	0,5				
Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,6	23,4	110	0,2	-	-	-	16	64	16,5	1,2				
бананы	280	бананы	280	1,16	-	22,3	152	0,09	3,2	-	-	52	32	24	5,4				
				6,3	0,6	69,1	414	0,3	9,6	-	-	88	118	54	6,6				
Обед																			
14-30																			
огурец	48	огурец	50	1,4	-	0,7	9	-	-	-	-	12	10	-	0,6				
Суп молочный с гречей	300-6	Крупа греча	25	3,15	0,6	17	81	0,18	-	-	-	17	74	24	2				
с маслом																			
Запеканка картофельная	220-10	молоко	200	5,8	6,4	9,4	106	0,32	2	0,04	0,02	242	182	28	0,5				
с мясом с маслом																			
кисель	200	Масло сливочное	6	0,02	3,9	0,04	33	0,005	-	0,02	0,02	1,1	0,95	0,15	0,9				
Хлеб ржаной	100	сахар	10	-	-	9,95	39,9	-	-	-	-	0,5	-	-	0,5				
Хлеб пшеничный	50	мясо	140	21,6	49	-	532	0,98	-	-	-	10,5	264	31,5	2,9				
		картофель	400	8	0,4	78,8	332	0,68	80	-	0,08	40	232	92	3,6				
		лук	20	0,23	-	1,7	6,4	0,0	0,2	-	-	4,2	8,6	2	0,9				
		морковь	25	0,26	-	1,22	11	0,02	0,25	-	-	0,3	23	13,5	12,3				
		Масло сливочное	10	0,04	7,85	0,05	73,4	0,01	-	0,05	0,03	2,2	1,9	0,3	0,9				

	Выход	Набор продуктов	Брутто	Б	Ж	У	Калл	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Загрузка 8-00															
Каша вязкая пшено молочная с маслом	200-10	Крупа пшено	40	6	1,45	34,1	167	0,3 4	-	-	0,0 7	13	111	50	3,5
Хлеб пшеничный с маслом	50-10	молоко	100	2,9	3,2	4,7	58	0,16	1	0,02	0,01	121	91	14	0,1
сыр	28	Масло сливочное	10	0,04	7,85	0,05	73,4	0,01	-	0,05	0,03	2,2	1,9	0,3	0,02
Кофейный напиток с молоком	200	сахар	10	-	-	9,95	39,9	-	-	-	-	0,5	-	-	0,07
		Масло сливочное	10	0,04	7,85	0,05	73,4	0,01	-	0,05	0,03	2,2	1,9	0,3	0,02
		Хлеб пшеничный	50	4,05	0,6	23,3	110	0,2	-	-	-	16	64	16,5	1,2
		Кофейный напиток	4												
		Молоко	100	2,9	3,2	4,7	58	0,16	1	0,02	0,01	121	91	14	0,1
		Сахар	20	-	-	19,9	79,8	-	-	-	-	1	-	-	0,15
		сыр	30	7,83	10,3	-	126,6	0,07	0,8	0,7	0,05	253	141	-	-
				24,5	34,2	90,6	668	0,8	2,8	0,85	0,15	540	509	95	5,1
Подлив															
11-00															
Сок	200	Сок	200	1,15	-	23,4	152	0,05	6,4	-	-	20	22	13	0,58
Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,6	23,4	110	0,02	-	-	-	16	64	16,5	1,2
яблоко	280	яблоко	280	1,15	-	28,3	152	0,09	3,2	-	0,08	52	32	24	5,4
				6,35	0,6	75,1	414	0,15	9,6	-	0,08	88	120	53,5	7,18
Обед															
14-30															
Щи свежая капуста к-б со сметаной	300-20	мясо	30	5,5	3,6	-	94,5	0,15	-	-	-	2,8	59,4	9,2	0,78
Полжарка мясная	50-50	капуста	250	4,7	-	16,4	84	0,33	150	0	0,06	142	93	48	3
Макаронны отварные	160	картофель	60	1,5	0,05	9,4	42	0,08	10	-	0,01	6	30	12	0,5
Хлеб пшеничный	50	лук	15	0,23	-	1,7	6,4	0,007	0,2	-	-	4,2	8,6	2	0,2
Хлеб ржаной	100	морковь	20	0,26	-	1,22	11	0,025	0,25	-	0,3	23	13,5	12,3	0,04
Компот	200	Томат паста	30	0,6	-	1,8	8,7	0,03	6,6	-	0,35	3,6	9,6	-	0,3
		сметана	20	0,24	0,73	12,5	29	0,32	0,13	0,001	0,001	22,5	15,5	2,5	0,02
		Масло сливочное	6	0,025	3,9	0,04	33	0,005	-	0,02	0,02	1,1	0,95	0,15	0,95
		мясо	100	14,6	33	-	355	0,66	-	-	-	7	164	21	1,6
		мука	10	0,1	0,09	7,4	32,7	0,02	-	-	-	1,8	8,6	1,6	0,1
		Масло растительное	6	-	3,45	-	31	-	-	-	-	114,7	76,5	38,25	2,9
		лук	15	0,23	-	1,7	6,4	0,007	0,2	-	-	4,2	8,6	2	0,2
		морковь	20	0,26	-	1,22	11	0,025	0,25	-	0,3	23	13,5	12,3	0,04
		Томат паста	30	0,6	-	1,8	8,7	0,03	6,6	-	0,35	3,6	9,6	-	0,3
		макаронны	50	5,2	0,45	37,6	166	0,12	-	-	-	9	43	8	0,6
		Масло сливочное	10	0,04	7,85	0,05	73,4	0,01	-	0,05	0,03	2,2	1,9	0,3	0,0

Завтрак 8-00

Каша вязкая манная	200-10	Крупа манная	40	5,5	0,3	36,1	163	0,1	-	-	-	10	42	15	1,1
Молочная с маслом															
Хлеб пшеничный с маслом	50-10	Масло сливочное	10	0,04	7,85	0,05	73,4	0,01	-	0,05	0,03	2,2	1,9	0,3	0,02
Колбаса отварная	48	сахар	10	-	-	9,95	39,9	-	-	-	-	0,5	-	-	0,07
Какао с молоком	200	молоко	100	2,9	3,2	4,7	58	0,1	1	0,0	0,0	121	91	14	0,1
								6	-	2	1				
		колбаса	50	6,7	11,4	-	180	-	-	-	-	14,5	138	11	0,8
		Масло сливочное	10	0,04	7,85	0,05	73,4	0,0	-	0,0	0,0	2,2	1,9	0,3	0,0
								1	-	5	3				2
		Хлеб пшеничный	50	4,05	0,6	23,3	110	0,2	-	-	-	16	64	16,5	1,2
		Сахар	20	-	-	19,9	79,8	-	-	-	-	1	-	-	0,15
		молоко	150	4,35	4,95	7,1	85	0,17	1,5	0,03	0,015	181	136	21	0,15
		какао	4	2,5	2,8	4,7	53	0,03	1	0,02	0,01	121	91	14	0,1
				26,1	37,4	104,7	950	0,8	3,5	0,1	0,09	470	570	90	4,1

Подзник

сок	200	сок	200	1,15	-	23,4	152	0,05	6,4	-	-	20	22	13	0,58
Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,6	23,3	110	0,2	-	-	-	16	64	16,5	1,2
апельсин	280	апельсин	280	2	-	29	156	0,1	5,6	-	0,09	65	60	26	6,7
				7,15	0,6	75,7	418	0,35	12	-	0,09	100	146	55,5	8,48

Обед

14-30	300-20	Горох	30	11	0,7	26	160	0,5	-	-	0,001	360	110	40	3
Суп гороховый в-б со сметаной															
Биточки мясные	100	Картофель	150	3	0,15	27,2	124	0,25	25	-	0,02	15	84	34	1,3
Капуста тушеная	200	Лук	15	0,23	-	1,7	6,4	0,007	0,2	-	-	4,2	8,6	2	0,2
Хлеб пшеничный	50	Масло сливочное	6	0,025	3,9	0,04	33	0,005	-	0,02	0,02	1,1	0,95	0,15	0,9
Хлеб ржаной	100	Морковь	20	0,26	-	1,22	11	0,02	0,25	-	0,3	23	13,5	12,3	0,06
кисель	200	Мисо	30	5,5	3,6	-	94,5	0,15	-	-	-	2,8	39,4	9,2	0,7
		мясо	100	14,6	3,3	-	355	0,66	-	-	-	242	164	21	1,6
		яйцо	1-8	0,6	0,6	0,03	7,85	0,0	-	0,0	-	0,5	0,1	0,5	0,5
								0,1	-	0,3	-	5	85	4	7
		мука	30	3	0,03	25	109	0,22	-	-	-	6	28,6	5,3	0,4
		Масло растительное	14	-	10,3	-	93	-	-	-	-	-	-	-	-
		лук	15	0,23	-	1,7	6,4	0,007	0,2	-	-	4,2	8,6	2	0,5
		капуста	300	5,4	-	16,2	82	0,18	150	-	0,06	144	93	48	0,0
		Томат паста	40	0,6	-	1,8	8,8	0,03	6,6	-	0,3	3,7	9,9	-	0,5

		Сметана	20	0,24	0,7	12,5	29	0,3	0,1	0,001	0,001	22,5	15,5	2,3	0,02
		Масло сливочное	15	0,06	11,25	0,075	110	0,015	-	0,075	0,06	3,3	2,86	0,45	0,03
		друк	15	0,23	-	1,7	6,4	0,00	0,3	-	-	4,2	8,6	2	0,2
		морковь	20	0,26	-	1,22	11	0,02	0,25	-	0,3	23	13,5	12,3	0,04
		Хлеб пшеничный	50	4,05	0,6	23,3	110	0,2	-	-	-	16	64	16,5	1,2
		Хлеб ржаной	100	4,7	0,7	49,8	214	0,13	-	-	-	10,5	43,5	9,5	1
		Кисель из концентрата	20												
				43,7	65,5	200	1600	2,6	182	0,05	1,5	780	796	200	10,5
Полдник															
16-30															
снежок	200	снежок	200	5,8	7	9,6	108	0,06	2	0,04	0,02	242	182	28	0,2
Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,6	23,3	110	0,2	-	-	-	16	64	16,5	1,2
конфета	50	конфета	50	2,4	17,3	28	275	0,02	-	-	-	1,5	28	3,5	0,5
				12,3	24,9	61	493	0,28	2	0,04	0,02	259,5	274	48	1,9
Ужин 19-00															
Салат из свежей капусты	100	капуста	100	1,8	-	5,4	28	0,1	50	-	0,02	48	31	16	1
Рыбные консервы	100	Сахар	5	-	-	4,9	18	0	0	0	0	0,1	-	-	0,01
Картофельное пюре с маслом	200-10	Масло растит.	5	-	3,45	-	31	-	-	-	-	-	-	-	-
чай	200	морковь	20	0,26	-	1,22	11	0,02	0,2	-	0,3	23	13,5	12,3	0,06
Хлеб пшеничный	50	Рыбные консервы	200	36,6	46,6	-	283	0,06	-	-	-	-	-	-	-
Хлеб ржаной	50	картофель	250	5	0,25	48,1	207	0,38	50	-	0,05	25	145	57,5	2,25
		молоко	50	1,45	1,75	2,4	27	0,01	0,5	0,01	0,00	60,5	45,5	7	0,5
		Масло сливочное	10	0,04	7,85	0,05	73,4	0,01	-	0,05	0,03	2,2	1,9	0,3	0,02
		чай	2	0,45	0,01	0,3	4,1								
		Хлеб ржаной	5	2,35	0,35	24,9	107	0,0	-	-	-	10,5	43,5	9,5	1
		Хлеб пшеничный	50	4,05	0,6	23,3	110	0,2	-	-	-	16	64	16,5	1,2
		сахар	20	-	-	19,9	79,8	-	-	-	-	1	-	-	0,1
				50,2	61,5	122	979,8	1,1	100,7	0,06	0,5	170	360	126,5	6,2
Суточная калорийность				140	189,9	563,4	4441	413	310,2	0,25	2,2	1780	2140	520	31

ГБОУ «Опочечская специальная коррекционная школа-интернат для детей сирот и детей оставшихся без попечения родителей с ограниченными возможностями здоровья»

Выполнение норм питания

Дети 7-18 лет

Наименование группы продуктов	Норма на 1 день	Фактически выдано продуктов в нетто по дням на одного человека.														Всего выполнен о	Норма на 14 дней	Отклонение от нормы (+;-)
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14			
Хлеб пшеч.	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	3500	3500	-	
Хлеб ржаной	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	2100	2100	-	
Мука пшеч.	50	30	20	-	120	30	140	-	40	20	120	30	30	100	700	700	-	
Крупы, маис, яд.	75	70	80	45	130	65	110	40	45	70	55	75	70	90	1050	1050	-	
Картофель	400	350	400	350	400	240	250	550	550	500	450	400	400	360	5600	5600	-	
Овощи	450	540	325	535	380	595	375	520	845	240	215	465	550	490	6300	6300	-	
Фрукты свежие	280	280	280	280	280	280	280	280	280	280	280	280	280	280	3920	3920	-	
Фрукты сухие	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	210	210	-	
Соки	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	2800	2800	-	
Молочные пр.	550	450	650	500	600	550	550	450	450	650	650	500	500	350	7700	7700	-	
Творог	70		280		70	280						280		70	980	980	-	
Сметана	11	24		30		20	20			20				20	154	154	-	
Сыр	12		18	30		30	-	30		-	30	-	30		168	168	-	
Мясо	110	30	150	30	150	130	130	30	230	100	30	130	130	130	1540	1540	-	
Кура	70	150		150	50			200			200				980	980	-	
Рыба, сельдь	110	250	200		250			200		250				190	1540	1540	-	
Колбасные ит.	25	50		100	50					50				50	350	350	-	
Яйцо	1	2,0 8	1,0 4	- 8	1,0 8	1,0 8	1,0 8	1 4	1 4	1,0 8	1,0 8	0,4	0,4	0,8	14	14	-	
Масло слив.	51	51	51	51	51	51	51	51	51	51	51	51	51	51	714	714	-	
Масло раст.	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	266	266	-	
Сахар	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	1050	1050	-	
Кондит. изд.	25	50	50					50			50			50	350	350	-	
Какао	2		4		4		4		4		4		4		28	28	-	
Кофе	2	4		4		4		4		4		4		4	28	28	-	
Чай	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	28	28	-	
Соль	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	112	112	-	
Дрожжи	2	7		7				7					7		28	28	-	